

Rezept

Gemüse-Zoodles mit Paprika-Mandel-Sauce

Ein Rezept von Gemüse-Zoodles mit Paprika-Mandel-Sauce, am 26.04.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1	kleine rote Chilischote	2 EL	Olivenöl
50 g	mildes Ajvar	50 g	Mandelmus
150 ml	ungesüßter Mandeldrink		Salz
	Pfeffer	2	Zucchini (ca. 350 g)
3	Möhren (ca. 200 g)	10	Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 29 g F, 9 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und winzig klein würfeln.
2. 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chili darin ca. 2 Min. andünsten. Ajvar, Mandelmus und Mandeldrink dazugeben, aufkochen und 3-4 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sauce im Topf fein pürieren.
3. Die Sauce eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
4. Inzwischen Zucchini putzen und waschen, Möhren putzen und schälen. Beide Gemüse mithilfe eines Spiralschneiders in dünne lange Streifen schneiden. Das übrige Öl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini- und Möhrenstreifen darin unter Wenden in ca. 3 Min. bissfest dünsten, salzen und pfeffern. Die Zoodles mit der Paprika-Mandel-Sauce auf zwei Tellern anrichten. Basilikum abbrausen und auf die Pasta streuen.